

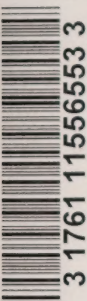


Health
Canada

Santé
Canada

Government
Publications


CA1
HW
-Z397



Helping Your Teens Cope

*Responding to the Stress of
Terrorism and Armed Conflicts*

Canada



Digitized by the Internet Archive
in 2022 with funding from
University of Toronto

Helping Your Teens Cope

Adolescents may be strongly affected by stressful events such as terrorist attacks, acts of war, and sudden violent events such as disasters. Even indirect exposure to such events through media coverage may challenge their coping skills. Teens are generally more aware of and interested in world events than younger children. They are also able to imagine frightening events in more detail, and may become very interested in or upset by images of war and destruction.

Teens are already dealing with the many physical, social and emotional changes of adolescence. As they struggle to develop their own identity and values, they typically question and “try on” attitudes that range from cynicism to idealism. Events such as these can undermine their belief that the world is a safe place, their sense that adults and institutions can be relied upon, and even their confidence that life is meaningful and that there is hope for a better society.

It is normal for teens to have feelings of worry, confusion, sadness, or fear when terrorism, war or disaster are the main focus of the news. They need the adults in their lives to pay attention to their feelings and reactions.

It is important for you as a parent, caregiver, family member, or teacher to know that:

- Teens can cope with stressful situations, and you can help them.
- One of the most important steps is to make sure they know that they are safe and that you will be there for them if they feel upset.
- They will express their feelings in different ways, both directly and indirectly. Some of their behaviours may puzzle or worry you, but with your support these behaviours are likely to pass before long.

- The way you handle the situation will have a big impact on how your teen will handle it. You can help better if you pay attention to your own reactions and take positive steps to care for yourself. (For some hints on how to do this, check out the brochure in this series, **"Taking Care of Ourselves, Our Family and Our Communities"**)

Some Reactions to Expect

In general, teens are resilient. Most are strong, sensible and have good social support systems that will help them cope. They tend to respond well to tragic events, often looking for ways to help. Others may appear to ignore, play down, or "tune out" disturbing events. Nevertheless, a major stressful event can have a number of effects on teens. Here is a list of some common reactions:

- Worries, fears, and anxiety about their safety and the safety of family and friends
- Fear of other violent events or war
- Negative ideas about and mistrust of others, particularly those of different backgrounds
- A significant increase or decrease in time spent with friends or doing usual activities such as music, sports, and school
- Increase in disruptive behaviours, for example arguing, defiance, angry outbursts
- Increased crying, sadness or depressed feelings
- More difficulty concentrating or paying attention in conversations, at school, etc.
- Problems at school: poorer grades, behaviour problems or more absences from school
- Teens may be less active and seem tired, or be more active, impatient and agitated
- Problems sleeping, either sleeping too much or not enough
- Problems eating, either eating too much or not enough (see *Canada's Food Guide to Healthy Eating* at: <http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/nutrition/>)

Teenagers who appear withdrawn and isolated, and who isolate themselves from family and friends, can be experiencing emotional difficulties. Adolescents need to feel competent and in control. However, they may be concealing feelings that are difficult to express. They struggle to be independent from the family and are torn between the desire for increased responsibility and their dependence on family and adults.

Don't over-react: Many of these behaviours, including a certain amount of moodiness and arguing, can be normal features of adolescence, which is a period of great change and challenges. You should, however, pay attention to behaviours that are new and disturbing. Make use of the suggestions in this pamphlet. If you show understanding and support, the unusual behaviours are likely to disappear within a short period of time. If the behaviours are dangerous or seriously disruptive, or if they don't improve after a few weeks, parents and teachers should seek help.

How to Help

Teenagers often behave as if they were invulnerable. They may pretend not to be affected or concerned, in an effort to remain "above it all" and "cool." Don't let this fool you. They may be scared, confused, worried and in need of your help.¹

Here are some suggestions on how to help them cope:

Grief and loss. Grief includes shock, denial, anger, numbness, sadness, and confusion. Grief is a normal response to loss of all kinds including death and disasters. Teens need to know that grief is not permanent, and that people deal with it in healthy ways. We may be changed by these events, but we learn that we are strong, we can cope and we will be OK.

- Talk with your teens about grief and loss. This will help them to understand and accept their own thoughts and feelings and to know that grief will end and they will be OK.
- Explain that it can take time to get over a loss.
- Encourage them to be patient with themselves and with others.

Honest reassurance. Offer reassurance based on the real steps that are being taken to address the situation, not on wishful thinking. Don't tell your teens that "this will all be over soon,"¹ or that "something like this could never happen in Canada." Although it is unlikely, no one can guarantee that no terrorist acts or other disasters will occur. Admit that there are things you just don't know. However, don't hesitate to say, as often as necessary, that many people are working to ensure everyone's safety, and that there is little chance anything will happen to them.

Listen to what they have to say about the events and how they perceive them. Listen patiently. Provide them, as best you can, with factual information and help them distinguish opinion from fact. Try not to lecture or interrupt them.¹

Humour. Especially among their peers, teens may crack jokes about tragedies in "an unconscious effort to distance themselves from their fears"¹ and from the emotional shock of disaster. This is a normal reaction. Discourage disrespectful jokes while not cutting off lines of communication. There will be less of a problem if teens have the chance to discuss their thoughts and feelings with you in an atmosphere of respect.

Anger and revenge. In response to acts of terrorism or war, some teens may feel angry and want revenge. Rage and a desire for vengeance are often based on feelings of threat, helplessness and vulnerability. Young people

may get the message from peers or the media that they are “supposed” to feel angry and vengeful, that this is the attitude that will win approval and acceptance. Turn the conversation to the underlying feelings, tell them how you feel and discuss positive options other than revenge.

You may need to stop aggressive behaviour. If this behaviour is severe or persists, you may want to seek professional help.

Racist remarks. Teens may feel powerless and angry about terrorism. They may want to strike out at somebody and to blame particular ethnic or religious groups. If you hear racist remarks, ask your teens how they are feeling. Move the discussion from racism to their feelings of anger, helplessness and vulnerability. Explain the situation. Discuss human rights and the importance of understanding and valuing cultural differences. It is important to keep lines of communication open with your teens while combatting racism. “Talk about how dangerous and unfair it is to blame an entire nationality, race, or religion for the crimes of some of its members”¹ who have extreme beliefs and behaviours. Teachers, parents and community faith leaders can create opportunities for teens to think critically about prejudice and scapegoating, to learn more about other cultures, and to get to know people of different ethnic backgrounds. Make sure that your own words and actions show acceptance, thoughtfulness and fairness, not prejudice. For information and ideas, see the Multiculturalism program at the Department of Canadian Heritage: www.pch.gc.ca/multi/

Affection. Be patient with your teens and with yourself. Give your family time to cope. Find simple, daily ways to show your teens that you love them — hugs, words of praise, fun time together.

Comforting friends. If your teens have friends who have been directly affected by this tragedy, help them find ways of comforting these friends.¹ They may need help to know how to offer comfort and support. They may avoid talking to these friends out of fear of causing more pain. On the other hand, they may identify too closely with their friends' pain and spend too much time with them. Balance and keeping up with normal routines is essential.

TV coverage. You may want to help teens limit their exposure to news coverage of these events. Teens should not be shielded from the facts about terrorism and war, "but watching too much coverage of these events can put them in an emotionally overloaded, anxious state."¹ Watch TV news coverage together and talk about what you are seeing, hearing, and feeling.

Terrorism and war. Teens, like most adults, will likely not have a good understanding of the complex situations that lead to terrorist attacks and armed conflict. Discussing world events and exploring different ways of understanding them will help teens put the events into context. This should help them feel less upset and vulnerable. It should also help to avoid simplistic responses like scapegoating or racism.

Maintain family routines. Maintain family routines, particularly around sleeping, eating and extracurricular activities (e.g., sports, faith services, music, dance). This does not mean pretending nothing has happened. Make time in your busy schedule for the family to talk about the situation and plan how to respond positively. Maintaining family routines is an important way of ensuring that basic needs are met.

Decision making. If teens are quite upset by these events, it may not be a good time for them to make important decisions. Encourage them to take the time they need to think things over.

Appropriate adult behaviour and responses.

Tell your teens what you think and feel about the events so they can understand them better. They will gain confidence to deal with their own feelings if you show them that you have strong feelings and that you can cope with them in healthy ways. Talk to your teens' friends about their responses to the situation. This can help them and your teens.

Vulnerable teens. Stressful events and an ongoing climate of uncertainty and worry can have a greater impact on teens who are vulnerable. This may include teens who have experienced serious bullying, difficult family separations, deaths in the family, family violence, sexual assault, a traumatic refugee experience, clinical depression, an anxiety disorder or other mental illness, a history of drug/alcohol abuse, self-injury or suicide attempts. Some vulnerable teens may experience a return or worsening of mental health problems or unhealthy behaviours, up to and including suicide attempts.

Helping Activities for Teens

Teens need to participate in activities that help them feel better. They may find some of these activities useful:

- **Relaxing Activities.** Encourage relaxing activities such as reading, listening to music, taking a walk, riding bikes, etc.
- **Diaries.** Some teens benefit from writing their thoughts and feelings in a diary.
- **Recreational Activities.** Teens need to return to previous fun activities. Vigorous physical activities and sports help reduce stress, make people feel more alert, happy and energetic. For some ideas about increasing physical activity, see *Canada's Physical Activity Guide* (<http://www.paguide.com/> or call 1-888-334-9769).

- **Volunteering** helps teens grow up caring, confident, and responsible. It will also help them deal with these events in a positive way. Suggest they call the volunteer bureau in their community to find out more about, for example, helping elementary school children with reading and homework, visiting senior citizen centres, assisting at an animal shelter, or working with the Special Olympics.
- **Fundraising.** Organizing a fundraising event (for example, a carwash) to aid those in need is one way of channelling concern, compassion and energy in a positive way.
- **Peer Group Activities.** Encourage activities where teens can get together with their friends to discuss what happened, share their thoughts and try to make sense of events.

When to Seek Professional Help

Teens are amazingly flexible and resilient, and their parents and teachers are capable of helping them deal with the situation. As we have seen, there are a lot of common reactions following a disaster or stressful situation. With some support, most of these reactions can be dealt with at home or school.

However, getting professional help is a good idea if a teen shows significant changes in behaviour in the weeks or months following these events. Some of these changes could include:

- Behaviour problems at home or school
- Learning problems
- Angry outbursts
- Ongoing withdrawal from usual social activities or being with their friends
- Frequent nightmares or other sleep disturbances
- Physical problems such as nausea, headaches, weight gain or loss

- Feeling very anxious or afraid
- Ongoing sadness or depression
- Hopelessness about life or the future
- Increased risk-taking or problems with the law
- Abuse of alcohol, street drugs, medicines or solvents
- Suicidal thinking or behaviour

Some teens may be more at risk for a persistent or strongly negative response, or even for suicidal behaviours. Be particularly watchful and prepared to seek professional help if there are signs of poor coping.

Following a stressful event, some teens have found it helpful to talk with a health professional such as a doctor, a psychologist, a social worker, a nurse or a psychiatrist who can help them understand and deal with how they are feeling.

Other Booklets in This Series

Responding to the Stress of Terrorism and Armed Conflicts: Helping Your Child Cope

Responding to the Stress of Terrorism and Armed Conflicts: Self-Care for Caregivers

Responding to the Stress of Terrorism and Armed Conflicts: Taking Care of Ourselves, our Families and our Communities

Acknowledgments

This pamphlet was developed following the September 11, 2001 terrorist attacks on the United States, using information from Health Canada together with input from a network of professional and voluntary associations concerned about mental health and the stress arising from terrorism and armed conflict.

Network Members

- Canadian Association of Occupational Therapists
- Canadian Association of Social Workers
- Canadian Healthcare Association
- Canadian Medical Association
- Canadian Mental Health Association
- Canadian Nurses Association
- Canadian Paediatric Society
- Canadian Pharmacists Association
- Canadian Psychiatric Association
- Canadian Psychological Association
- Canadian Public Health Association
- College of Family Physicians of Canada
- Health Canada

Name: _____

Phone:

This pamphlet has been revised and published by the Mental Health Promotion Unit in collaboration with the Office of Emergency Services, Health Canada, Ottawa, Ontario K1A 1B4. It can be reproduced freely for non-profit educational purposes or as part of a public awareness initiative, provided that full acknowledgment of the source is made.

Également disponible en français sous le titre :
**Le stress provoqué par le terrorisme et les
conflits armés : comment aider votre adolescent.**

This document can be made available in alternative formats for persons with visual impairment, upon request.

© Her Majesty the Queen in Right of Canada, 2002

Cat. No. H39-604/2002-3

ISBN 0-662-66493-0

Ressources d'aide dans votre localité

Écrivez les noms et numéros de téléphone des ressources et des programmes offerts dans votre localité (y compris vos amis et parents avec qui vous pouvez parler).

Nom : _____
Téléphone : _____

Ce dépliant a été révisé et publié par l'Unité de la promotion de la santé mentale en collaboration avec le Bureau des services d'urgence, Santé Canada, Ottawa (Ontario) K1A 1B4. Il peut être reproduit sans frais à des fins éducatives à but non lucratif ou dans le cadre d'une initiative de sensibilisation en autant que sa provenance soit reconnue dans sa totalité.

Also available in English under the title:

Responding to the Stress of Terrorism and Armed Conflicts: Helping Your Teens Cope

Ce document peut être rendu disponible en d'autres formats sur demande, pour les personnes ayant des troubles de la vue.

Remerciements

Ce dépliant a été préparé à la suite des attentats du 11 septembre 2001 aux États-Unis, à partir de renseignements de Santé Canada et de la participation d'un réseau d'associations professionnelles et bénévoles se souciant de la santé mentale et du stress à la suite d'actes de terrorisme et de conflits armés.

Membres du réseau

- Association canadienne des ergothérapeutes
- Association canadienne des travailleuses et travailleurs sociaux
- Association canadienne des soins de santé
- Association médicale canadienne
- Association canadienne pour la santé mentale
- Association des infirmières et infirmiers du Canada
- Société canadienne de pédiatrie
- Association des pharmaciens du Canada
- Association des psychiatres du Canada
- Société canadienne de psychologie
- Association canadienne de santé publique
- Le Collège des médecins de famille du Canada
- Santé Canada

Certains adolescents sont peut-être plus enclins à réagir plus longtemps ou de façon plus négative ou même à avoir des pensées suicidaires. Soyez particulièrement vigilants et prêts à chercher de l'aide professionnelle si vous voyez des signes indiquant que votre enfant a de la difficulté à faire face à la situation.

À la suite d'un événement stressant important, certains adolescents ont trouvé utile de parler à un professionnel de la santé comme un psychologue, un travailleur social, un médecin, une infirmière ou un psychiatre pour les aider à comprendre et à faire face à leurs émotions.

Pour de plus amples renseignements et autres suggestions, veuillez consulter les dépliants de la présente série :

Le stress provoqué par le terrorisme et les conflits armés : comment prendre soin de soi-même, de sa famille et de sa communauté

Le stress provoqué par le terrorisme et les conflits armés : comment aider vos enfants

Le stress provoqué par le terrorisme et les conflits armés : comment prendre soin de soi comme intervenant

- **Activités avec des pairs** Encouragez les activités dans lesquelles les adolescents peuvent se réunir avec leurs amis pour discuter de ce qui est arrivé, partager leurs pensées et essayer de comprendre ce qui s'est passé.

Quand faut-il chercher une aide professionnelle?

Les adolescents sont incroyablement pleins de ressources et s'adaptent facilement. Les parents et les enseignants ont les habiletés nécessaires pour les aider à faire face à un événement stressant. Comme nous l'avons vu, il existe beaucoup de réactions pouvant être provoquées par une situation stressante ou un sinistre. On peut affronter la plupart de ces réactions, avec de l'aide, à la maison ou à l'école.

Toutefois, il peut être utile d'obtenir de l'aide d'un professionnel si l'adolescent affiche des changements de comportement importants dans les semaines ou les mois suivant l'événement, par exemple :

- Problèmes de comportement à la maison ou à l'école
- Problèmes d'apprentissage
- Crises de colère
- Retrait des activités sociales habituelles ou cessation de la fréquentation de ses amis
- Cauchemars fréquents ou autres troubles du sommeil
- Problèmes physiques comme la nausée, les maux de tête, le gain ou la perte de poids
- Grande anxiété et peur
- Tristesse ou dépression persistantes
- Désespoir face à la vie et à l'avenir
- Disposition accrue à prendre des risques et ennuis avec la justice
- Abus d'alcool, de drogues illégales, de médicaments ou de diluants
- Pensées ou comportement suicidaires

réfugié, de la dépression clinique, des troubles anxieux ou d'autres maladies mentales, des antécédents de toxicomanie ou d'abus d'alcool, d'auto-mutilation ou de tentatives de suicide. Certains adolescents peuvent alors connaître une aggravation de leurs problèmes de santé ou de leurs comportements pouvant aller jusqu'à la tentative de suicide.

Actions utiles pour les jeunes

Les adolescents ont besoin de se livrer à des activités qui les aident à se sentir mieux. Ils seront peut-être intéressés par certaines des activités suivantes :

- **Activités relaxantes** Encouragez-les à faire des activités relaxantes comme la lecture, l'écoute de la musique, la promenade, la bicyclette, etc.

- **Tenue d'un journal intime** Pour certains jeunes il est utile d'écrire leurs pensées et leurs émotions dans un journal intime.

- **Activités sportives** Les adolescents ont besoin de s'adonner à des activités qui leurs sont

divertissantes. Les activités physiques vigoureuses et les sports aident à maîtriser le stress, à rendre plus alerte, heureux et énergique. (Vous trouverez des suggestions dans le Guide d'activité physique, www.juiveux.com ou composer le 1-888-334-9769.)

- **Le bénévolat** aide les jeunes à devenir attentionnés, confiants et responsables. C'est une activité qui les aidera aussi à faire face à ces événements de façon positive. Suggérez-leur de communiquer avec les organismes de bénévolat de votre localité pour trouver des façons, par exemple, d'aider les enfants, de visiter les centres pour personnes âgées, de venir en aide aux personnes handicapées ou d'aider à un foyer d'hébergement pour animaux.

- **Collectes de fonds** L'organisation d'une activité de financement (par exemple un lave-auto) afin d'aider les personnes dans le besoin est une façon de réorienter ses inquiétudes, sa compassion et son énergie de façon positive.

conjoncture mondiale et en examinant les différentes façons de la comprendre, il sera plus facile pour les adolescents de regarder les événements dans leur contexte et cela pourrait les aider à se sentir moins bouleversés et vulnérables. Cela pourrait aussi éviter les réactions simplistes comme le racisme et rejeter le blâme sur des boucs émissaires.

Maintenir les routines familiales. Maintenez les

routines familiales, en particulier en ce qui concerne l'heure du coucher, des repas et des activités parascolaires (p. ex. les sports, la pratique religieuse, la musique, la danse). Ceci ne veut pas dire faire semblant que rien n'est arrivé. Prenez le temps dans votre horaire, même s'il est chargé, de jaser en famille de la situation et de la façon dont vous pouvez réagir adéquatement. En maintenant les routines familiales, on peut s'assurer que les besoins fondamentaux sont comblés.

Prise de décision. Si les adolescents sont très

bouleversés par les événements, ce n'est peut-être pas le bon moment pour qu'ils prennent des décisions importantes. Encouragez-les à prendre le temps nécessaire pour réfléchir.

Comportement approprié et réactions adéquates pour

les adultes. Dites à vos jeunes ce que vous pensez et ressentez à propos des événements afin qu'ils puissent mieux les comprendre. Ils acquerront la confiance pour faire face à leurs propres émotions, si vous leur montrez que vos émotions sont sincères et que vous les vivez sainement. Parlez aux amis de vos adolescents de la façon dont ils réagissent à la situation. Cela pourrait les aider et aider vos enfants.

Adolescents en situation de vulnérabilité.

Les événements stressants et un climat d'incertitude et d'inquiétude persistent peuvent avoir des conséquences plus grande sur les adolescents en situation de vulnérabilité. Par exemple, les adolescents victimes d'intimidation par leurs camarades, ceux qui vivent une séparation difficile, qui vivent un deuil, de la violence dans la famille, des abus sexuels, une expérience traumatisante de

sont extrêmes. Les enseignants, les parents et les chefs religieux peuvent inciter les jeunes à penser de façon critique aux préjugés et aux boucs émissaires, à s'ouvrir aux autres cultures et à apprendre à connaître les gens de différents groupes ethniques. Faites en sorte que vos paroles et vos actions fassent preuve d'acceptation, de délicatesse et d'équité et non pas de préjugés. Pour plus de renseignements et d'idées, visitez le site du Programme du multiculturalisme de Patrimoine canadien à l'adresse suivante : www.pch.gc.ca/multi/

Affection Soyez patients envers vos adolescents et envers vous-mêmes. Donnez à votre famille le temps de faire face à la situation. Trouvez des façons simples de prouver tous les jours à vos adolescents que vous les aimez : soyez affectueux, félicitez-les et ayez du plaisir ensemble.

Racontez les amis. Si vos adolescents ont des amis qui ont été touchés directement par la tragédie, aidez-les à trouver des façons de les reconforter. Ils auront peut-être besoin d'aide pour trouver des façons d'apporter leur réconfort et leur appui. Peut-être voudront-ils éviter de parler à ces amis par crainte de leur causer plus de douleur. Par contre, ils pourraient s'identifier de trop près à la douleur de leurs amis et passer trop de temps avec eux. Il est essentiel de conserver un équilibre et de maintenir la routine normale.

Reportages à la télé. Peut-être souhaiteriez-vous limiter l'accès de vos jeunes aux reportages télévisés de ces événements. Il ne faut pas protéger les adolescents des faits concernant le terrorisme. Toutefois, s'ils regardent trop de reportages sur ces événements, ils pourraient être dépassés par les émotions et l'anxiété. Regardez ensemble les reportages à la télé et parlez de ce que vous voyez, entendez et ressentez.

Terrorisme et guerre. Les adolescents, comme la plupart des adultes, ne comprennent pas bien les situations complexes qui mènent à des attentats terroristes et aux conflits armés. En discutant de la

craintes' et du choc émotif que cause une catastrophe. Il s'agit d'une réaction normale. Découragez les plaisanteries de mauvais goût sans pour autant couper la communication. Le problème sera atténué si les adolescents ont l'occasion de discuter avec vous de leurs opinions et de leurs sentiments dans un climat de respect.

Colère et vengeance. En réponse à des actes

de terrorisme ou de guerre, certains adolescents pourraient ressentir de la colère et un désir de vengeance. Ces émotions prennent souvent naissance dans des sentiments de menace, d'impuissance et de vulnérabilité. Les jeunes pourraient comprendre de leurs camarades et des médias qu'ils sont « supposés » se sentir en colère et souhaiter la vengeance, que cette attitude suscitera l'approbation et l'acceptation. Orientez la conversation vers les émotions, dites-leur ce que vous ressentez et parlez des options plus positives que la vengeance.

Il vous faudra peut-être faire cesser un comportement agressif. Si ce comportement est grave ou persiste, vous devrez peut-être avoir recours à de l'aide professionnelle.

Remontrances constructives. Les adolescents peuvent se

sentir impuissants et en colère face au terrorisme. Ils voudront peut-être s'en prendre à quelqu'un et rejeter le blâme sur un groupe ethnique ou religieux particulier. Si vous entendez des propos racistes, demandez à vos adolescents comment ils se sentent. Plutôt que du racisme, parlez de leurs sentiments de colère, d'impuissance et de vulnérabilité. Expliquez-leur la situation. Parlez des droits de la personne et de l'importance de comprendre et d'apprécier les différences culturelles. Il est important de maintenir une bonne communication avec vos adolescents quand vous lutez contre le racisme. Dites-leur combien il est dangereux et injuste de blâmer l'ensemble d'une nationalité, d'une race ou d'une religion pour les crimes commis par certains de leurs membres' dont les croyances et les comportements

Le deuil s'accompagne de choc, de larmes, de colère, d'épuisement, de tristesse et de confusion. Le deuil est la réaction normale à toute perte très importante telle la mort ou une perte causée par une catastrophe. Les adolescents doivent savoir que le deuil n'est pas permanent et que des gens réussissent à traverser dignement ce processus. Les événements peuvent nous changer, mais nous apprenons que nous sommes courageux, que nous devons faire face et qu'au bout du compte nous nous en sortons.

- Parlez à vos jeunes du deuil et de la perte ressentie. Cela les aidera à comprendre et à accepter leurs propres pensées et sentiments et à savoir que le deuil a une fin et qu'ils s'en sortiront.
- Expliquez-leur qu'il faut du temps pour se remettre d'une perte.
- Encouragez-les à être patients envers eux-mêmes et les autres.

Rassurez-les quant aux démarches qu'elles prises pour corriger la situation plutôt que d'exprimer des vœux pieux. Ne dites pas à vos jeunes que tout sera bientôt terminé¹ ou qu'une telle tragédie ne pourrait jamais arriver au Canada. Bien que ce soit peu probable, personne ne peut garantir que des actes de terrorisme ou d'autres catastrophes ne se produiront pas. Admettez que vous n'avez pas réponse à tout. Cependant, n'hésitez pas à dire, aussi souvent possible, qu'il y a beaucoup de gens qui travaillent à assurer la sécurité de chacun et que les risques pour vos adolescents sont minimes.

Expliquez-leur les faits, au meilleur de votre connaissance, et aidez-les à faire la différence entre les opinions et les faits. Essayez de ne pas leur faire la morale ni de les interrompre.

En particulier avec les jeunes de leur âge, vos adolescents pourraient plaisanter à propos des tragédies pour, inconsciemment, se détacher de leurs

- Problèmes à l'école : faibles rendements académiques, problèmes de comportement ou absentéisme
- Diminution des activités et sentiment de fatigue, ou augmentation des activités, impatience et agitation
- Difficultés à dormir, soit trop ou pas assez
- Problèmes d'appétit, trop ou pas assez

(consulter le Guide alimentaire canadien à :

<http://www.hc-sc.gc.ca/nutrition/index-eng.php>)

Les adolescents qui se replient sur soi ou s'isolent de leur famille et de leurs amis peuvent vivre des problèmes émotifs. Les adolescents ont besoin de se sentir compétents et en contrôle d'eux-mêmes et de la situation. Par contre, ils peuvent aussi cacher des sentiments difficiles à exprimer. Ils s'efforcent de devenir plus autonomes tout en étant partagés entre le désir d'assumer plus de responsabilités et le fait de dépendre de leur famille et des adultes.

Ne vous alarmez pas. Nombre des réactions des

adolescents, sont des traits caractéristiques de l'adolescence, une période difficile de grands changements. Il faut toutefois que vous soyez attentifs aux comportements nouveaux ou perturbateurs. Si vous faites preuve de compréhension et de soutien, les comportements inhabituels disparaîtront rapidement. Si ces comportements sont dangereux ou gravement perturbateurs ou s'ils ne cessent pas après quelques semaines, parents et enseignants devraient chercher de l'aide.

Comment aider votre adolescent

Les adolescents se comportent souvent comme s'ils étaient invulnérables. Ils peuvent faire semblant de n'être pas touchés ou concernés pour tenter de se sentir supérieurs et « branché ». Ne vous y fiez pas. Ils ont peut-être peur ou sont inquiets et ont besoin de votre aide.¹

Voici quelques suggestions pour les aider à faire face au stress :

- leurs comportements pourraient vous surprendre ou vous inquiéter, mais avec votre aide, ces comportements seront sans doute de courte durée.
- La façon dont vous réagissez à la situation affecte votre adolescent. Vous serez d'un plus grand secours si vous portez attention à vos propres réactions et si vous prenez les mesures nécessaires pour prendre soin de vous-même. (Pour des conseils additionnels à cet égard, veuillez consulter le dépliant intitulé « **Comment prendre soin de soi-même, de sa famille et de sa communauté** ».)

Quelques réactions auxquelles s'attendre

En général, les adolescents sont capable de faire face à des événements stressants. La plupart sont courageux, sensés et disposent de bons systèmes de soutien social qui les aidera à faire face à la situation. Ils réagissent habituellement bien aux tragédies et cherchent souvent des façons d'apporter leur aide. Certains peuvent sembler ignorer et minimiser les événements dérangeant ou s'en détacher. Cependant, une situation stressante importante peut avoir des effets sur certains adolescents. Voici une liste des principales réactions qu'ils peuvent avoir :

- Inquiétudes, craintes et anxiété quant à leur sécurité et à celle de leur famille et amis
- Crainte que d'autres actes de guerre et de violence se reproduisent
- Pensées négatives et méfiance à l'égard des autres, en particulier de ceux provenant d'un autre milieu
- Augmentation ou diminution importante du temps passé avec des amis ou à participer à des activités habituelles comme la musique, le sport et l'école
- Augmentation des comportements perturbateurs, par exemple, disputes, gestes de défi, crises de colère
- Pleurs, tristesse et sentiment de dépression
- Augmentation de la difficulté à se concentrer ou à être attentif aux conversations ou à l'école

Comment aider votre adolescent

Les adolescents peuvent être vivement touchés par des situations stressantes comme les attentats terroristes, les conflits armés et les événements violents et soudains comme les catastrophes naturelles. Même un contact indirect avec de tels événements par le biais des médias peut affecter leur capacité d'y faire face. Les adolescents sont généralement plus au courant de l'actualité mondiale et s'y intéressent davantage que les enfants plus jeunes. Ils sont aussi capables d'imaginer des situations effrayantes avec plus de détails et peuvent afficher de l'intérêt ou du bouleversement face aux images de guerre et de destruction.

Les adolescents sont déjà confrontés aux nombreux changements physiques, sociaux et émotifs propres à leur âge. Dans leurs efforts pour assumer leur propre identité et valeurs, il est typique qu'ils remettent en question ou « essaient » des attitudes qui vont du cynisme à l'idéalisme. Des événements stressants peuvent ébranler leur conviction que le monde est un endroit sécuritaire, leur sentiment de confiance envers les adultes et les institutions, et même que la vie a un sens et qu'une société meilleure est possible. Il est normal que les adolescents s'inquiètent, soient tristes ou apeurés lorsque le terrorisme, la guerre et les catastrophes font les manchettes. Ils ont besoin que les adultes qui les entourent prêtent attention à leurs émotions et à leurs réactions.

Il est important que vous sachiez, en tant que parents, gardiens d'enfants, membre de la famille ou enseignant, que :

- Les adolescents peuvent faire face à des situations stressantes et vous pouvez les aider.
- L'une des plus importantes actions que vous puissiez prendre est de rappeler à vos adolescents qu'ils sont en sécurité et que vous êtes disponible pour les aider s'ils se sentent bouleversés.
- Ils exprimeront leurs émotions de différentes façons, directement et indirectement. Certains de

Comment aider votre adolescent

*Le stress provoqué par le
terrorisme et les conflits armés :*

